



DISPENSA CORSO: 6° INCONTRO DEL 10 MARZO 2024

I Corso di Meditazione Energetica Trascendentale e Scienza Umana Integrale

Ottobre 2023 - giugno 2024 – Il progetto è promosso ed Organizzato da [Comunità RNCD](#) in collaborazione con [Sodalis CSV Salerno](#) e con il patrocinio del **Comune di Pontecagnano Faiano** e dei **Clubs Rotari Salerno Picentia e Salerno Nord dei Due Principati**.

LABORATORI di PRATICHE MEDITATIVE e

16:00 “L’IDENTITÀ’ E L’EMPATIA – PERCORSI MEDITATIVI E SGUARDI SULL’ALTRO”

*A cura di **Valentino Bacco**, Psicologo Psicoterapeuta SAT, Gestalt, Analisi Transazionale*

Il focus del workshop è centrato sul raggiungimento della consapevolezza dei processi attraverso i quali generiamo la nostra identità.

Identità che risulta essere necessariamente intersoggettiva, infatti le scienze psicologiche e le neuroscienze viaggiano sempre più verso un versante intersoggettivo, lasciando in secondo piano ciò che avviene nel cervello, al fine di considerarlo fondamento dell’identità individuale.

Quindi come prima cosa, l’identità oltre ad essere molteplice, è anche e soprattutto intersoggettiva.

Nella pratica che proporrò, la meditazione in rapporto (sedersi in coppia uno di fronte all’altro e meditare ad occhi aperti guardandosi negli occhi) si coglie e si accoglie l’altro dentro di sé, e così il sé si trasforma, e ognuno dei partecipanti, con la giusta attenzione, può cogliere dentro di sé questo modificarsi del sé e rendersi consapevole di come l’altro ci modifica e al contrario, come noi modifichiamo l’altro.

Fin qui l’identità.

Una volta sorta un’identità, nasce l’empatia.

Empatia intesa come capacità di contattare l’altro e sentirne la sua presenza dentro di noi.

Possiamo sentirne la presenza solo nel momento in cui noi siamo presenti e quando noi siamo presenti alla situazione possiamo contattare l’altro in uno spazio intermedio, in **un –tra, ed in questo –tra c’è tanto, e può esserci tutto, anche il divino ma anche la noia, o semplicemente l’eccitazione o la paura o la rabbia, insomma siamo nelle emozioni.**

Quindi per far sì che ci siano emozioni reali e vere, è necessario essere in contatto con l’altro in questo spazio –tra, in cui noi sentiamo ciò che sentiamo noi e ciò che sente l’altro contemporaneamente, ma contemporaneamente non significa letteralmente contemporaneamente ma significa in successione più o meno veloce, così come nel movimento stroboscopico, chiamato anche movimento apparente, in cui abbiamo l’illusione del movimento

ma in realtà il fenomeno reale e fisico non è altro che un susseguirsi velocissimo di accensioni e di spegnimenti di luci contigue.

Ecco, imparare a distinguere il movimento fisico ed la percezione soggettiva del movimento e questo lo si può imparare attraverso la pratica meditativa del Vipassana.

Meditazione Vipassana intesa come pura osservazione di ciò che accade.

Allora, tornando alla metafora del movimento stroboscopico, imparo a distinguere ciò che sento io da ciò che sente l'altro, diventando così cosciente di essere in relazione con l'altro così come due punti luce sono in relazione all'interno dello stroboscopio.

Il movimento apparente è invece l'illusione, il pensiero che ho di me e che ho dell'altro e che spesso volte si mescolano in un modo tale che non si sa più dove io termino e dove l'altro termina a causa dei processi proiettivi, detto in termini semplici, non si sa più chi si è e chi è l'altro, ammesso che questa conoscenza sia possibile una volta per tutte.

I partecipanti assaggeranno un brevissimo viaggio in cui si potranno percepire come punti luce e potranno percepire il modo col quale s'ingannano e si illudono. Ho perso l'empatia?

No, perché la consapevolezza della separazione di me dall'altro e condizione necessaria per fare in modo che io provi empatia, cioè l'empatia è un processo naturale, più che intenzionale, che nasce dal contatto con l'altro e poiché è naturale che una volta che io contatti l'altro in questo *-tra*, poi io lo sento in me, senza perdere me.

I neuroni specchio sono sempre al lavoro, così come tutto l'apparato psichico, ma purtroppo non esiste un'educazione di base alla conoscenza dei processi psichici - intersoggettivi, conoscenza di cui tutti abbiamo il dovere di possedere, per produrre un mondo più ecologico e quindi più intriso d'amore.

17:00 "PRATICA PER INDURRE UNO STATO MEDITATIVO ATTRAVERSO LA RESPIRAZIONE"

A cura di Marco Landolfi, Psicologo e Maria Tomei, Counselor e musico terapeuta che accompagna la pratica con il monocorde accordato a 432 Hz;

Mindfulness è la traduzione in inglese della parola Sati nell'antica lingua Pali, ancora oggi utilizzata come lingua liturgica del Buddismo. Significa "attenzione consapevole" o "attenzione nuda".

La Mindfulness è uno stato mentale: la persona ascolta e osserva le proprie emozioni, le proprie sensazioni fisiche, accettando i propri pensieri così come sono, senza giudicarli, modificarli, bloccarli e senza reagire agli stessi. I pensieri sono semplici prodotti della nostra mente, interpretazioni della realtà e non la realtà stessa.

Colui che ha fatto conoscere la meditazione mindfulness al panorama occidentale è stato Kabat-Zinn, professore di biologia, esperto

di meditazione, dell'Università del Massachusetts. Chiese all'amministrazione dell'ospedale dove lavorava di concedergli uno spazio dove poter insegnare la meditazione ai pazienti terminali refrattari agli analgesici. L'idea era che, apprendere la meditazione di consapevolezza, portasse

benefici a chi soffriva di dolori cronici.

Nacque così l'MBSR, un protocollo di meditazione basato sulla riduzione dello stress, di otto settimane, oggi insegnato in tutto il mondo.

Altri studiosi poi, si interessarono a questa iniziativa, mettendo a punto un altro protocollo destinato alla prevenzione delle ricadute della depressione.

Studi e ricerche cliniche varie, confermarono la validità dei risultati, evidenziando una percentuale elevatissima di riduzione degli episodi depressivi, riscuotendo molta popolarità nella comunità scientifica e spingendo le organizzazioni sanitarie governative, di vari paesi, a raccomandare l'apprendimento della mindfulness, ormai considerata un presidio sanitario di grande valore.

Essere consapevoli significa porsi in contatto con le nostre esperienze sentite nel momento presente. Ci permette di cogliere ed apprezzare bellezza e meraviglia di ogni momento della vita.

Pensiamo ad esempio a quando abbiamo visto qualcosa che ci ha lasciato senza parole, ad esempio un quadro in un museo, un panorama mozzafiato. Eravamo in contatto con le emozioni che stavamo provando in quel momento, eravamo nel presente con la mente concentrata e attenta solo a quel momento.

La consapevolezza ci permette di osservare senza giudicare, senza cadere nella tendenza umana a “rimuginare” sulle sofferenze del passato, ripetendosi inutilmente quanto tutto ciò sia stato drammatico ed ingiusto, senza farci perdere in lunghe catene di pensieri.

Situazioni difficili, momenti di conflitto, di paura o di ansia, fanno parte della vita, ed è necessario non subire o essere controllati da pensieri, sensazioni, emozioni.

ALCUNE CONSIDERAZIONI SULLA NOSTRA MENTE

La mente a volte si lascia guidare dalle emozioni che possono essere sia costruttive che distruttive:

A volte essa si comporta come una pallina magica, rimbalzante, che sembra, quando lanciata, come impazzita per vie delle sue traiettorie irregolari:

- *Salta velocemente alle conclusioni*
- *Pensa in bianco o nero*
- *Entra in paranoia*
- *Ogni cosa è una catastrofe*
- *Giudizi emotivi*

Una mente calma e tranquilla:

- *Si basa sulle prove e sui fatti*
- *È razionale e logica*
- *Da giudizi ponderati*
- *Prevede le conseguenze delle sue azioni.*

Dentro ogni persona si può nascondere questa “pallina rimbalzante” e possiamo trovare una mente avvolta dal chiacchiericcio mentale continuo, che rappresenta un peso quotidiano per chiunque. Stress eccessivo, stanchezza peggiorano la situazione e non permettono di tenere a bada questa mente, che a volte ci porta ad essere aggressivi, a rispondere in modo esagerato

quando siamo arrabbiati o quando percepiamo qualche minaccia (fisica, psicologica o di reputazione).

- ✓ **Alcune informazioni sulla pratica con il monocorde accordato a 432 Hz; a cura Maria Tomei, Counselor e musico terapeuta che accompagna la pratica con il monocorde accordato a 432 Hz;**

Così come una corda di violino può vibrare creando differenti note musicali, anche le stringhe della teoria quantistica si compongono come filamenti di energia che vibra, producono, a seconda dell'intensità, particelle con massa e proprietà diverse tra loro.

Ciò che accomuna la visione della teoria delle stringhe e quella cosmologica delle antiche civiltà è il fatto di considerare **la Vibrazione alla base della Creazione.**

Questa affermazione si è perduta nel tempo ma già Pitagora se ne era fatto portavoce: **“Anche ciò che sembra inerte come una pietra, possiede una certa frequenza di vibrazioni”.**

In tempi più recenti, il fisico Max Planck ha affermato che: **“Tutta la materia non esiste che in virtù di una forza che fa vibrare le particelle. Anche oggetti inanimati e densi come le pietre, di fatto, sono forme di energia che vibrano seppur a frequenze molto lente. Ciascuna particella canta perennemente la sua canzone”.**

Il Monocorde appoggiato al corpo della persona crea una doppia cassa di risonanza con un'onda elettromagnetica che arriva a tutto il nostro corpo grazie al **collagene, cristallo semiconduttore che avvolge tutte le nostre cellule.**

Risultati clinici dimostrano che Pool di frequenze danno beneficio ai vari organi e che le sottoinformazioni sono molto importanti per stabilire un processo biologico, Mozart diceva che **“LA MUSICA E' TRA UNA NOTA E L' ALTRA”.**

Gli studi dimostrano che in questo caso l'informazione che scorre lungo il tessuto vivente: Acqua, Collagene, Proteine è un'onda elettromagnetica chiamata Solitone.

Quando quest'onda arriva in una area che ha la stessa frequenza. Il solitone che è un'onda, si dissolve in campo elettromagnetico e fononi quindi elettroni e fononi cioè Informazione. L'energia che arriva al tessuto biologico è quindi legata al campo elettromagnetico che è un suono.

Per approfondire sull'argomento potete consultare il [SITO MARIA TOMEI](#)

18:00 “PREPARAZIONE E USO DEI FIORI DI BACH. UN CASO DI STUDIO”

A cura del Prof. Guido Arcangelo Medolla, Farmacista;

Il valore terapeutico dei fiori di Bach non può essere paragonato a quello di alcun farmaco; il loro impatto, come rimedio, è di tipo spirituale e la loro azione consiste nel direzionare le nostre energie interiori verso forze e consapevolezze che non sapevamo di possedere.

Questi rimedi, possono essere, facilmente, acquistati, ma, a noi pare, che, il gesto mercenario di acquistare consapevolezza, in cambio di danaro, ne svilisca il valore.

Molto meglio mettersi in armonia con la natura e raccogliere i fiori, preparando i rimedi con le nostre mani, secondo regole dettate da antichi saperi alchemici.

Con questo piccolo laboratorio di come si fa, nell'ambito di questo corso, si propone l'obiettivo di armonizzare il nostro spirito con i saperi della medicina umana integrata, della meditazione, del respiro e di tutti quei saperi che ci restituiscano l'armonia tra corpo, mente, spirito e natura.

Di ognuno dei fiori, descriveremo le diverse caratteristiche, da quelle connesse alla forma ed al colore, oppure al profumo, i diversi miti che la cultura umana ha attribuito loro, all'antica dottrina della "signatura" ovvero il "segno di Dio sulle cose del mondo".

Così come pure, discuteremo dei valori alchemici dell'acqua e del modo di raccogliarla ed aggiungerla ai preparati e dei distillati, o "acquaviti" con cui si stabilizzano i rimedi.

LA CALENDULA: un caso di studio

Come già affermato, la funzione dei fiori di Bach o di altri rimedi floreali, è di natura prettamente psicodinamica.

Ovvero, poco importa se l'essenza vegetale considerata possieda, realmente, dei principi farmacologicamente attivi, in quanto, ciò che importa, sono i significati simbolici del fiore stesso, gli aspetti alchemici della sua preparazione, la relazione che l'individuo stabilisce con il fiore e l'ambiente che lo esprime ed i valori spirituali che la tradizione, le culture locali o egli stesso ritengono attribuirgli.

Prendiamo, a mo' di caso di studio, **la calendula**, un fiorellino di un bel colore giallo-arancione, assai tipico delle nostre contrade e che, come dice il nome stesso, **fiorisce ogni 28 giorni, ovvero alle "calende"**, così come gli antichi definivano il periodo finale dei mesi lunari.

Di primo acchitto, già si comprende di come questo fiore segua, con la sua fioritura, il **ciclo del corpo delle donne (28 giorni)**, il che ne fa **un'essenza di spirito femminile per antonomasia**.

Aggiungiamo, inoltre, che, le sue innumerevoli qualità, medicinali, alimentari e fitocosmetiche furono talmente note da farne il simbolo della Scuola Medica Salernitana.

La raccolta

Va eseguita adoperando, a mo' di pinzetta, alcune foglie della pianta stessa, evitando di proiettare ombre sul raccolto.

Il raccolto, va posto in un vaso di vetro e coperto d'acqua, finché tutti i capolini non vi siano immersi.

La solarizzazione

Per quattro ore il preparato va esposto al sole diretto, senza che alcuna ombra si proietti sul contenuto.

Terminato tale periodo ed adoperando, a mo' di cucchiaino, un rametto di calendula, si estraggono i fiori.

La preparazione

Si prelevano 50 o 100 ml di soluzione ottenuta, a seconda delle necessità e si portano in una bottiglia scura, cui si aggiungono una pari quantità di brandy o acquavite. Questa sarà la **SOLUZIONE MADRE**.

In un'altra bottiglia scura, a 30 ml di acquavite o brandy, si aggiungono 2 gt. Di soluzione madre. **Questa sarà la SOLUZIONE STOCK**.

In una terza boccetta si mescolano 3\4 di acqua, 1\4 di acquavite e 4 gt. Di soluzione stock. **Questo sarà il FLACCONE DI TRATTAMENTO**, di cui il terapeuta descriverà l'uso.

Le proprietà

La calendula è rimedio contro il disinteresse per gli altri e per il loro pensiero, tipico di chi non ascolta, interrompe e polemizza continuamente.

Si tratta di persone che usano linguaggi duri e polemicici, per antagonizzare i propri interlocutori; si tratta di persone scortesie, fredde, poco cordiali, spesso logorroiche, in quanto si sentono oltre ed al di sopra di tutti.

Quest'atteggiamento, riportato nei rapporti sentimentali, li rende narcisisti e vengono allontanati e relegati in solitudine.

Il rimedio "calendula", ammorbidisce gli spigoli dell'anima, rendendo le persone più empatiche, disponibili ed attente al pensiero altrui.

Ore 19:00 - Piccola riflessione finale a cura dei Clown Dottori Comunità RNCD

Attraverso la meditazione, possiamo evitare di piantare i semi della sofferenza, per provare a piantare solamente quelli della gioia. Solo in questo modo, in futuro, potremo raccogliere i frutti di un'esistenza più serena, le piante della sofferenza si secheranno ed i fiori dello spirito sbocceranno.

Si ringraziano i relatori, abbracci gratis a tutti.

Per ogni vostra domanda e approfondimento,

Contatto dei Relatori:

- ✓ **Valentino Bacco:** dott.baccogestalt@gmail.com
- ✓ **Guido Medolla:** guidoarcangelomedolla@gmail.com
- ✓ **Marco Landolfi:** markolan@hotmail.it
- ✓ **Maria Tomei:** info@mariatomei.com